

# 感染后如何科学用药? 康复后要注意啥?

## ——权威专家解答防疫热点问题

□新华社记者

当前,新冠肺炎疫情防控的工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药?康复后,有哪些注意事项?多久能运动?未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险?针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

### 感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症治疗就行。止咳、镇咳、化痰类药相对来说较安全。”高燕提醒,在临幊上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较

严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

### 康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7天至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

### 康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会出现一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习

惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利干健康。

### 未感染新冠的人群,献血是否会增加感染的风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200毫升或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中

的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

### 感染新冠后符合什么条件可以献血?所献的血液是否安全?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者的献血本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

(新华社北京12月26日电)

## 新成昆铁路全线贯通运营

12月24日,一列复兴号动车组在四川省冕宁县境内的新成昆铁路进行开通运营前的试跑(无人机照片)。

12月26日8时5分,C57次“绿巨人”复兴号动车组列车从成都火车南站缓缓启动、驶往西昌,这标志着新成昆铁路(成昆铁路扩能改造工程)的最后一段——峨眉至冕宁段开通投运,至此,全长915公里的新成昆铁路实现全线通车运营。

新成昆铁路起自成都南站,沿途经过四川省成都市、眉山市、乐山市、凉山彝族自治州、攀枝花市,云南省楚雄彝族自治州、昆明市,终至昆明站,为国家I级双线电气化铁路,设计时速160公里。

(新华社记者 王曦 摄)



## 退役军人事务部等21部门联合印发意见 支持退役军人创业创新

新华社北京12月26日电 近日,退役军人事务部等21部门联合印发《关于支持退役军人创业创新的指导意见》。

意见深入贯彻习近平总书记关于退役军人工作重要论述,全面落实党中央、国务院有关稳就业、保市场主体决策部署,坚持在享受普惠性政策和公共服务基础上,同等条件下给予优先优待的原则,支持有条件的、有意愿的

## 加力施策、增产扩能,全力保供重点医疗物资

□新华社记者 张辛欣

将生产企业和重点配套企业纳入白名单,加大用工、用能、用料保障;派出驻企特派员,对企业反映的问题“马上就办”;支持技术改造,全力提升生产线产能……连日来,多地多部门加力施策,全力以赴保障药品等医疗物资供应。

在山东步长制药股份有限公司菏泽生产基地,8条抗疫药品生产线24小时不间断生产。

山东步长制药股份有限公司生产总监徐翔告诉记者,企业在产的抗疫相关产品有宣肺败毒颗粒等3种。连日来,相关部门加紧调度,加大力度帮助企业扩产增产。“前段时间,我们紧急购买检验设备,一个关键部件因物流原因积压在外,山东省工信厅紧急协调交通部门,加速运输到公司,确保了企业扩产需求。”

面对短时增加的医药等物资需求,保障供应至关重要。帮助和督导重点企业生产成为其中关键。

“我们进一步加大生产要素保

障,将有关生产企业和重点配套企业全部纳入白名单。”工信部消费品工业司副司长周健说,工信部联合相关部门和地方建立紧急调度机制,支持企业争分夺秒、开足马力,帮助企业“一药一策”制定增产扩能方案,保障重点药品生产供应。

部门和地方加强联动,驻企特派员“现场办公”,及时协调企业生产遇到的问题。

“前一段时间,我们遇到对乙酰氨基酚原料紧缺情况,相关部门跨省联系地方药企,及时协调解决供应,确保了生产需要。”华中药业股份有限公司销售公司负责人告诉记者,企业重点生产解热镇痛类药物,驻企特派员驻扎工厂、多部门每日调度。目前,车间加班加点,全力满负荷生产。

江西省帮助重点企业通过技术改造、新建生产线和委托生产等方式,挖掘现有产能;湖南省加大统筹协调力度,确保生产企业在保证质量和安全的前提下满负荷生产;河南省工信厅组织组建驻企服务团队进驻全省

20家重点药品生产企业,全力扩大防疫药品产能产量……稳生产保供应,一系列举措密集出台。

12月20日,国网杭州市临平区供电公司工作人员来到中翰盛泰生物技术股份有限公司,针对抗原试剂产品的生产全过程加强用电安全检查,指导个性化用能改造,帮助提高用电效率、降低用电成本、确保生产用能。

从用能、用料到用工、物流,多方加力支持企业迅速进入满负荷生产状态。“企业只管生产,相关问题我们来接洽、解决。”山东一位驻企特派员如是说。

湖北亨迪药业股份有限公司负责生产的副总经理朱卫华告诉记者,目前企业布洛芬原料药和制剂生产线均处在满产状态。布洛芬原料药日产能可达10吨至13吨。

口罩生产商蓝禾医疗董事长曹军说,企业N95口罩日产能可达10万只左右,目前正加急进行技术改造,预计月底技改产线将投入使用,日产能可提升到30万只。

随着各项保产保供措施落地落

实,医疗物资生产不断加力,多方加大供给力度,努力保障市场需求。

在工信部和宁夏回族自治区工信厅的指导下,京东健康上线宁夏重点药品全域精准投放平台,同时紧急筹调了莲花清瘟、N95口罩等防疫物资配合配送;在工信部和赣州市有关部门支持下,阿里健康上线赣州购药通道,开展重点药品精准投放;美团买药启动面向实体药店的“重点疫情药品保供给”专项扶持,并在合肥、太原等地有关部门支持下联合当地连锁药房门店开展防疫物资及相关药品保供……

工信部有关负责人告诉记者,工信部指导各地有关方面制订工作方案,按照患者优先、精准投放的原则,优先保障医疗机构、养老院等重点场所药品供应。同时,组织大型网上药店开发患者线上购药平台。

“我们正采取多项措施,千方百计推动企业迅速稳产达产、扩能扩产,加大重点药物市场供给,引导合理有序精准投放。”周健说。

(新华社北京12月26日电)

## 全国铁路实行新的列车运行图

新华社北京12月26日电 (记者 樊曦 丁静)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,26日零时起,全国铁路实行2023年一季度列车运行图。调图后,全国铁路开行旅客列车6046对,较现图增加63对;开行货物列车10894对,较现图增加50对。

国铁集团运输部负责人介绍,此次调图,“轨道上的京津冀”加速形成,进一步助力区域协同发展。北京至唐山城际铁路、北京至天津滨海新区城际铁路宝坻至北辰段开通运营后,京津冀地区铁路网结构进一步完善,新图每日安排开行9对城际列车,北京至唐山、秦皇岛、北辰等城市间的列车运行时间得到压缩,沿线人民群众出行更加便利,为区域协同发展注入新动能。同时,充分运用京广高铁京武段时速350公里高标运营成果,优化北京西至石家庄标杆列车开行,北京西至石家庄站间最快1小时可达,服务石家庄融入首都一小时经济圈。统筹京张高铁运输能力,增开清河至怀柔北市郊列车2对,方便通勤旅客出行。

与此同时,中西部多条铁路新线开通,更好服务西部大开发和中部崛

将持续到2023年2月中旬,起降机场涉及北京首都、北京大兴、成都天府、西安、海口、青岛、武汉、南昌、济南。验证飞行需要模拟整个航班运行过程,包括签派放行、旅客登机、飞行员的操作、机务维修等。

东航已完成首批9名飞行员、24名乘务员、13名机务维修人员的机型培训,第二批重点岗位人员培训已在进行,相关保障人员数量可满足初期的验证飞行需求。

随着东航于2022年12月9日成功接收全球首架C919,国产大飞机事业从研发制造的“上半场”开始转入商业运营的“下半场”。商业运营能否顺利开启,100小时的空机验证飞行和民航局对验证结果的审定检查是关键环节。验证飞行主要是验证航空公司安全运行C919飞机的能力,包括相关标准、规定和程序的适用性和可操作性,各专业系统、各类专业人员安全运营保障能力等,以此保证C919的商业航班更加安全、更有效率。

## 2022年全国棉花产量比上年增长4.3%

新华社北京12月26日电 (记者 魏玉坤)国家统计局26日发布数据显示,2022年全国棉花总产量597.7万吨,比2021年增加24.6万吨,增长4.3%。

统计数据显示,2022年,新疆棉花产量539.1万吨,比上年增加26.2万吨,增长5.1%,占全国总量的90.2%,比上年提高0.7个百分点;长江流域棉区产量23.9万吨,比上年减少0.5万吨,下降2%;黄河流域棉区产量30.1万吨,比上年减少1.8万吨,下降5.6%。

2022年,全国棉花播种面积4500.4万亩,比上年减少41.8万亩,下降0.9%,降幅比上年收窄3.5个百分点。其中,新疆棉花播种面积3745.3万亩,比上年减少13.8万亩,下降0.4%;长江流域棉区播种面积351.8万亩,比上年增加3.7万亩,增长1.1%,自2012年以来面积首次增长;黄河流域棉区播种面积364.9万亩,比上年减少34.2万亩,下降8.6%。



河南三门峡:雪后天鹅湖

12月25日,游人在河南三门峡天鹅湖国家城市湿地公园观赏白天鹅。日前,河南三门峡天鹅湖国家城市湿地公园迎来小雪。白天鹅在雪中游弋,与冬景相映成趣。

新华社发(杜杰 摄)